

求職活動の対象となるセミナーです。

2022年

1・2・3月

コミュニケーション力や
ストレス耐性を身につけよう！

答えのない就活をあなたと共に考えます
京都 ジョブパーク

京都JPカレッジ セミナー in 舞鶴

会場 ジョブ・サポートまいづる 舞鶴市字浜66番地 舞鶴市商工観光センター 4階

定員 5名(前日までの予約制) ※遅刻・無断欠席は、他の受講者のご迷惑になりますので、
ご遠慮ください。

日程	セミナー名	時間
1月11日 (火)	ミスマッチを防ぐ！自分に合う仕事の見つけ方	10:00～12:00
	自己分析の入り口	13:00～15:00
1月25日 (火)	魅力的な話し方<組み立て編>	10:00～12:00
	個別面接対策	13:00～15:00
2月3日 (木)	ストレスとの上手な付き合い方	10:00～12:00
	今さら聞けない敬語の基本	13:00～15:00
2月22日 (火)	積極的な自分になる方法	10:00～12:00
	相手をホめるチカラ	13:00～15:00
3月3日 (木)	ストレスケアのためのポジティブ思考	10:00～12:00
	メール・電話・郵送のビジネスルール	13:00～15:00
3月10日 (木)	段取り力<未来設計編>	10:00～12:00
	自分をホめるチカラ	13:00～15:00



セミナーは、ひとつからでもお申込みできます。下記までお電話の上、ご予約ください。

受講には北京都ジョブパークおよびジョブ・サポートまいづるへの登録が必要です。(当日、会場での登録も可)

お申込み
お問合せ

北京都ジョブパークJPカレッジコーナー

TEL. 0773-22-8504

福知山市駅前町400 市民交流プラザふくちやま4階

ジョブ・サポートまいづる

TEL. 0773-63-0810

舞鶴市字浜66番地 舞鶴市商工観光センター4階

受付時間: 月～金/9:00～17:00(土・日・祝日および年末年始は休み)
※お預かりした個人情報は、本事業実施以外の目的には使用いたしません。

主催: 北京都ジョブパーク・舞鶴市

セミナー名	内容
ミスマッチを防ぐ！ 自分に合う仕事の見つけ方	就職後に感じる「こんな仕事内容だとは思っていなかった」「こんな職場とは・・・自分のイメージとは違った」を防ぐため、自分に合う仕事を見つけるコツを学びます。
自己分析の入り口	自己分析は就職活動の第一歩！自己分析を行うメリットや方法、職種選択や応募書類、面接での活かし方を学びます。
魅力的な話し方<組み立て編>	自分の考えを的確に伝えるコツを学びます。相手を意識したテーマの選び方や聞き取りやすい話し方、話の組み立て方を理解し、ワークを通して魅力的な話し方を身に付けます。
個別面接対策	第一印象を左右する、身だしなみやお辞儀の仕方、入退室等、面接の基本的な流れを実践で練習します。
ストレスとの上手な付き合い方	ストレスとの上手な付き合い方を学ぶセミナーです。メンタルヘルスの知識や、ストレスに強い体の基本、対処の方法を紹介します。
今さら聞けない敬語の基本	敬語の分類で言葉遣いの違いを学び、企業訪問時の言葉遣いや電話対応の基本のワークで、仕事に役立つ敬語の基本を学びます。
積極的な自分になる方法	どうしたら積極的になれるの？積極性を身につけるための視点と行動を学びます。積極的な行動に伴って発生する責任の所在についても考えます。
相手をホめるチカラ	「褒める」ということは相手の良いところに気付き、認める行為であり、人間関係を円滑にします。このセミナーではワークを通して上手に褒めるコツを学びます。
ストレスケアのためのポジティブ思考	ストレスの溜まりにくい考え方をペアワーク等を通して学びます。ポジティブな思考を持つための視点を知ること、ストレス耐性を高めます。
メール・電話・郵送のビジネスルール	電子メール・電話・郵送、目的に応じたコミュニケーションツールの使い分け。それぞれの伝達手段の特徴を理解し、特徴に応じた使い分けとマナー、文章作成のコツを学びます。
段取り力<未来設計編>	就職活動や仕事を効率的に進めるために、計画力は欠かせません。目標達成をするために必要なプロセスの洗い出しから準備、実行まで、失敗しない計画の立て方を学びます。
自分をホめるチカラ	「自分に自信が持てない」「ネガティブに考えてしまって辛い」。自分をホめて勇気づけ、前向きな考え方を学びます。自分をホめる習慣をつけて、前向きな気持ちで就活に臨みましょう。

こんな方におすすめ

- 「面接で緊張して上手く話せないから人としゃべる練習がしたい！」
- 「お客さまや上司・先輩ときちんとコミュニケーションを取れるようになりたい！」
- 「自分のことは自分で考えてしっかり行動できるようになりたい！」
- 「困ったことがあっても、逃げずに前向きに取り組み、計画的に行動していきたい。」
- 「ストレスに負けずに、上手くストレスと付き合いながら忍耐強く頑張りたい！」

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため

- ※来所時のマスク着用、会場入室時の手指の消毒にご協力ください。
- ※発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は、来所をお控えください。
- ※京都府内の感染発生状況によっては実施を見送る場合がございますので、ご了承ください。

